

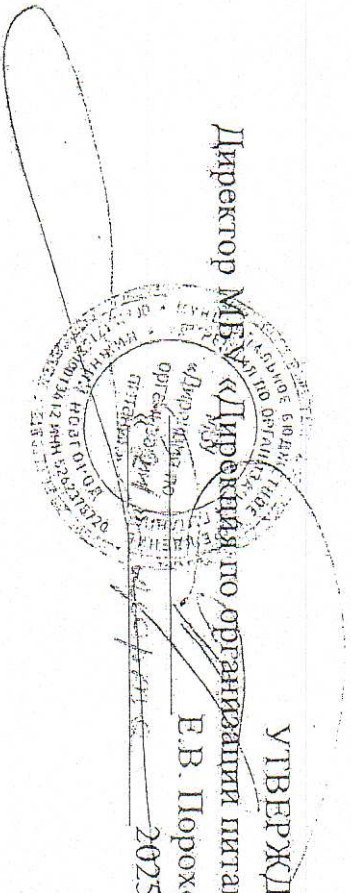
СОГЛАСОВАНО

Директор МБУ

«Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

2025 г.



2-х недельное примерное гиподалгергенное циклическое меню учащихся 1-4 классов
на апрель 2025 года в общеобразовательных учреждениях.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A			
	<i>Первая неделя</i>															
	<i>Понедельник</i>															
	Завтрак															
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,00	0,04		
241	Мясо отварное	30	7,3	3,1	0,0	56	3	9	69	0,70	0,03	0,00	0,00	0,00		
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00	0,00		
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,00		
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00		
	Всего:		12,5	16,5	29,9	316	34	42	158	3,19	0,27	21,10	0,04			
	Обед															
ТТК 370	Суп сырный с зеленью	250	2,4	4,9	10,0	94	115	18	99	0,70	0,20	10,10	0,02			
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00			
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00			
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00			
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	0,00		
	Всего:		16,4	17,4	68,8	498	165	73	295	6,39	0,37	21,94	0,02			
	<i>Итого:</i>		28,9	33,9	98,7	814,0	199	115	453	9,58	0,64	43,04	0,06			
	Вторник															
	Завтрак															
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04			
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00			
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00			
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00			
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00		
	Всего:		15,6	19,4	42,9	439	22	35	163	2,74	0,12	0,10	0,04			
	Обед															
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00			
288	Птица отварная (цыплята)	65	20,1	1,3	0,3	93	8	61	95	1,07	0,04	1,72	0,04			
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02			
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00			
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00			
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	0,00		
	Всего:		36,7	11,1	64,4	502	79	116	257	8,17	0,41	17,82	0,06			
	<i>Итого:</i>		52,3	30,5	107,3	941,0	101	151	420	10,91	0,53	17,92	0,10			

	<i>Итого:</i>			42,5	43,3	107,5	988,0	315	262	703	14,62	0,90	27,17	4,62	
	Пятница														
	Завтрак														
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00		
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02		
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00		
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00		
	<i>Всего:</i>		15,7	18,9	72,0	522	28	22	78	2,98	0,23	1,30	0,02		
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говяжьей тушёной, зеленью	260	3,1	4,2	7,8	82	36	21	67	1,10	0,24	18,70	0,00		
288	Птица отварная (пыльца)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05		
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,52	0,03	0,00	0,03		
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00		
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00		
	<i>Всего:</i>		33,4	12,5	47,4	436	69	112	254	4,72	0,41	20,90	0,08		
	<i>Итого:</i>		49,1	31,4	119,4	958,0	97	134	332	7,70	0,64	22,20	0,10		
	Вторая неделя														
	Понедельник														
	Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04		
241	Мясо отварное	35	8,5	3,5	0,0	66	4	11	81	0,79	0,03	0,00	0,00		
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,52	0,03	0,00	0,03		
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00		
	Батон, обогащенный йодокөзиеном	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
	<i>Всего:</i>		13,9	17,7	38,7	367	12	27	154	2,15	0,07	0,10	0,07		
	Обед														
ТТК 370	Суп сырный с зеленью	250	2,4	4,9	10,0	94	115	18	99	0,70	0,20	10,10	0,02		
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	0,97	0,02	0,62	0,01		
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02		
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00		
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00		
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00		
	<i>Всего:</i>		18,4	19,2	62,4	497	178	55	177	6,63	0,36	21,82	0,05		
	<i>Итого:</i>		32,3	36,9	101,1	864,0	190	82	331	8,78	0,43	21,92	0,12		
	Вторник														

		Среда															
Завтрак																	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04				
210	Омлет натуральный	200	18,5	19,2	4,6	265	164	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02				
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,50	0,03	12,50	0,00				
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00				
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00				
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00				
	Всего:		21,8	27,6	31,9	464	206	51	364	7,70	0,21	24,58	0,06				
	Обед																
177/04	Бульон с куриным филе, зеленью	30/250	9,0	0,6	0,2	44	4	28	44	0,49	0,02	0,80	0,02				
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	0,97	0,02	0,62	0,01				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	0,00				
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00				
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00				
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00				
	Всего:		28,1	17,3	61,3	515	76	190	288	10,14	0,34	12,52	0,03				
	Итого:		49,9	44,9	93,2	979,0	282	241	652	17,84	0,55	37,10	0,09				
	Четверг																
	Завтрак																
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04				
15	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03				
241	Мясо отварное	30	7,3	3,1	0,0	56	3	9	69	0,70	0,03	0,00	0,00				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	0,00				
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00				
	Батон витаминный с микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00				
	Всего:		20,0	21,1	48,2	461	133	151	341	6,52	0,31	0,17	0,07				
	Обед																
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	4,0	5,7	10,0	107	41	26	84	1,60	0,20	10,40	0,05				
234	Котлета рыбная	100	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,30	0,20	0,40	4,40				
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10				
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00				
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00				
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00				
	Всего:		22,5	22,2	59,3	527	182	111	362	8,10	0,59	27,00	4,55				

	Всего:			14,1	12,1	25,5	263	122	47	215	2,77	0,18	21,17	0,03
	Обед													
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	265	4,6	5,7	17,2	139	16	22	71	0,90	0,30	8,50	0,00	
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00	
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02	
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	
	Всего:		21,7	15,0	56,0	447	49	46	206	4,36	0,47	8,60	0,02	
	Итого:		35,8	27,1	81,5	710,0	171	93	421	7,13	0,65	29,77	0,05	
	Пятница													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04	
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,45	0,03	
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,52	0,03	0,00	0,03	
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00	
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		20,5	22,1	45,4	465	30	44	189	2,62	0,16	6,55	0,10	
	Обед													
96	Рассолыник Ленинградский с мясом, сметаной, зеленью	265	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,15	0,10	7,10	0,01	
431	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,90	0,20	8,20	0,02	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	0,00	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	
	Всего:		30,1	23,3	82,4	656	93	189	553	14,73	0,60	26,40	0,03	
	Итого:		50,6	45,4	127,8	1121,0	123	233	742	17,35	0,76	32,95	0,13	
	Итого по меню:		444,9	354,0	1037,1	9148	1930	1728	5102	114,69	6,81	277,20	5,41	
	среднее за день		44,5	35,4	103,7	915	193	173	510	11,47	0,68	27,72	0,54	

Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В. Решетникова